



Cenicero

Foto: Banco de imágenes y sonidos del ITE. Ministerio de Educación de España.

AUTOR: José Joaquín Moreno Artesero
Asesor técnico de la Consejería de Educación
en Reino Unido e Irlanda

NIPO: 820-11-047-9

¿Por qué dejé de fumar?

**La actitud social ante el
hábito de fumar también
ha cambiado en las últimas
décadas en España.**

TEXTO

Me llamo Javier y empecé a tontear con el tabaco a los dieciséis años. En la España de los ochenta no estaba mal visto fumar y para una gran mayoría de adolescentes era una de las muchas cosas que había que hacer para pasar a ser considerado adulto.

Mis sentimientos hacia el tabaco han ido cambiando a lo largo de los años. Durante mis primeros años de fumador asociaba los cigarrillos con el descanso y el disfrute de la vida. Según mi adicción se fue incrementando surgieron en mí dudas que terminaron convirtiéndose en impotencia y rabia: ya no daba caladas a un cigarrillo porque quería disfrutar de su sabor y aroma sino porque necesitaba el chute de nicotina que me calmase la ansiedad. A día de hoy, me siento contento de haber abandonado el hábito y considero que mi actitud hacia los fumadores no es persecutoria.

La actitud social ante el hábito de fumar también ha evolucionado en las últimas décadas en España. Hace treinta años el tabaco era bastante más accesible económicamente, no contábamos con información tan contundente acerca de sus efectos nocivos sobre la salud y, en consecuencia, no había limitaciones para fumar en lugares públicos. Se permitía fumar en los transportes públicos, en centros de trabajo e, incluso, en hospitales y centros de salud. Aunque



Cajetilla de tabaco

ahora nos resulte chocante, no era nada infrecuente que un médico te atendiese con el cigarrillo encendido.

Las personas que no han desarrollado una dependencia hacia el tabaco no entienden por qué resulta tan difícil dejar de fumar. La nicotina es altamente adictiva. Un elevado porcentaje de exfumadores no lo ha conseguido a la primera

y los expertos coinciden en que lo más importante es tener claro que lo queremos dejar. A mi no me resultó nada fácil; tuve que afrontarlo varias veces con perseverancia hasta conseguirlo: hacía deporte, bebía mucho líquido, me daba duchas, rompía las rutinas que me incitaban a fumar.

En la actualidad disponemos de más medios y ayuda médica para dejarlo: existen campañas de concienciación que enfatizan los efectos perjudiciales del tabaco, programas de deshabituación para personas "enganchadas" que se sienten incapaces de afrontar el reto por sí solas, chicles y parches de nicotina en farmacias o métodos de medicina alternativa como la acupuntura.

¿Por qué dejé de fumar? Probablemente porque me di cuenta de que estaba haciendo algo en contra de mi voluntad. Soy consciente del esfuerzo que cuesta dejarlo pero, pensándolo bien, considero que ha sido una de las mejores decisiones de mi vida.

ACTIVIDADES PARA ANTES DE LEER EL TEXTO

1. ¿Por qué crees que la gente empieza a fumar?
2. Da una razón por la que, a tu juicio, merece la pena dejar de fumar.
3. ¿Ha cambiado la actitud social ante el hábito de fumar en tu país?

ACTIVIDADES PARA DESPUÉS DE LEER EL TEXTO

1. Elige la frase que mejor resume el texto.

1.1. En España se fumaba en cualquier sitio, tanto al aire libre como en recintos públicos cerrados.

1.2. Para dejar de fumar es necesario ser muy perseverante e intentarlo varias veces.

1.3. Dejar de fumar es difícil pero actualmente hay más información sobre sus peligros y más ayuda.

2. Empareja cada párrafo con el subtítulo que le corresponde.

Párrafo	Subtítulo
1	a. Presentación y contexto
2	b. Reflexión personal
3	c. Dificultades que supone el abandono del tabaco
4	d. Presencia pública del tabaco en España hace unos años
5	e. Visión personal sobre el tabaco en el tiempo
6	f. Ayudas para dejar de fumar en la actualidad

3. Contesta las siguientes preguntas.

3.1. ¿Qué consideración social tenía el que los jóvenes fumasen en España hace treinta años?

3.2. ¿Qué provocó que Javier sintiese impotencia y rabia cuando fumaba?

3.3. ¿Por qué dos principales razones la gente fumaba más hace unas décadas en España?

3.4. Según el texto, ¿por qué no resulta sencillo dejar de fumar?

3.5. Menciona al menos dos métodos actuales que ayudan a que la gente deje de fumar.

4. ¿A qué se refieren las siguientes palabras o expresiones del texto?

4.1. tontear (Párr. 1)

4.2. no estaba mal visto (Párr. 1)

4.3. chocante (Párr. 3)

4.4. a la primera (Párr. 4)

4.5. tener claro (Párr. 4)

5. Emplea las palabras o expresiones anteriores para completar las siguientes frases. Si son verbos, tendrás que usar la forma adecuada.

- 5.1. Aún nosi voy a presentarme a todos los exámenes de final de curso.
5.2. Pedro cuenta unas historias de lo más Le pasan cosas rarísimas.
5.3. María se sacó el carné de conducir No tuvo que repetir ningún examen.
5.4. Parece que estos están desde hace dos meses. ¿Crees que se han enamorado?
5.5. Besarse apasionadamente en público en algunas culturas de hoy en día.

6. Busca en el texto términos coloquiales relacionados con el tabaco y que signifiquen lo mismo que las definiciones siguientes.

- 6.1. Aspiración que se da a un cigarrillo, puro, etc. (Párr. 2)
6.2. Dosis o inyección de droga. (Párr. 2)
6.3. Se dice de las personas que sufren una adicción y no pueden cortarla. (Párr. 5)

7. Ciertos verbos en español han de ir seguidos de una determinada preposición. Busca las preposiciones que faltan en las siguientes frases y explica qué significa con tus propias palabras o con un sinónimo.

- 7.1. (Párr. 1) ...cosas que había que hacer para pasar ser considerado socialmente adulto.
7.2. (Párr. 2) ...dudas que terminaron convirtiéndose impotencia y rabia.
7.3. (Párr. 2) ...porque quería disfrutar su sabor y aroma.
7.4. (Párr. 3) ...no contábamos información tan contundente.
7.5. (Párr. 5) En la actualidad disponemos más medios.

8. Escribe cinco buenos consejos para ayudar a que una persona que conoces deje de fumar. Mira el ejemplo:

Acude al médico de cabecera y dile que necesitas ayuda para dejar de fumar.

- . _____
-. _____
-. _____
-. _____
-. _____

SOLUCIONES

Soluciones para las actividades de antes de leer el texto:

1. Respuesta libre, propuesta de contestación:
Por sentirse parte de un grupo o por socializar.
2. Respuesta libre, propuesta de contestación:
Por respirar mejor. Por saborear mejor la comida. Por que no huela la ropa, etc.
3. Respuesta libre. Propuesta de contestación:
Hoy en día fumar no está bien visto socialmente en el Reino Unido. El tabaco se asocia a las enfermedades pulmonares y respiratorias. Asimismo, está prohibido fumar en lugares públicos cerrados.

Soluciones para las actividades de después de leer el texto:

1.
1.3.
2.
1-a; 2-e; 3-d; 4-c; 5-f ; 6-b.
3.
3.1. No se veía mal. Era un modo de demostrar socialmente que se estaban haciendo adultos.
3.2. El hecho de que no lo hacía por placer, sino por necesidad.
3.3. Porque el tabaco era más barato y porque no se conocían sus peligros como en la actualidad.
3.4. Porque la nicotina es una sustancia muy adictiva.
3.5. Los chicles y parches de nicotina, la acupuntura, los programas de deshabituación, las campañas informativas.
4.
4.1 Iniciar una relación.
4.2 Se creía correcto.
4.3 Que provoca extrañeza o risa.
4.4. La primera vez.
4.5. Estar convencido.
5.
5.1. tengo claro.
5.2. chocantes.
5.3. a la primera.
5.4. tonteando.
5.5. no está mal visto.
6.
6.1. calada; 6.2. chute; 6.3. enganchadas.
7.
7.1. (Parr. 1) pasar **a**. Proceder
7.2. (Parr. 2) convirtiéndose **en**. Transformándose
7.3. (Parr. 2) disfrutar **de**. Aprovechar
7.4. (Parr. 3) contábamos **con**. Teníamos
7.5. (Parr. 5) disponemos **de**. Tenemos / Utilizamos
8.
Respuesta libre. Propuesta de contestación:
- Prepárate. Haz una lista con todas las ventajas que vas a tener al dejar de fumar.
- Comparte tu decisión con tus familiares o amigos.
- Haz ejercicio: sal a pasear o haz algo de deporte.
- Bebe mucho líquido y no tomes alcohol o mucho café o té.
- Rompe con las rutinas que te incitan a fumar: la ansiedad por fumar pasa a los pocos minutos.